

УДК 796.011.3

*Микола Лук'янченко, професор, декан факультету фізичного виховання
Дрогобицького державного педагогічного університету
імені Івана Франка,
заслужений працівник фізичної культури і спорту України*

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК НЕОБХІДНА СКЛАДОВА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

У статті висвітлено функції фізичної активності на різних етапах життя людини, з'ясовано причини малорухливого способу життя особистості та вказано на його наслідки для здоров'я. Зроблено висновок про оздоровчий лікувальний і тренувальний ефект фізичних вправ.

***Ключові слова:** рухова активність, фізичні вправи, фізичне навантаження, сидячий спосіб життя.*

Літ. 21.

Постановка проблеми. Рівень соціально-економічного розвитку країни, благополуччя населення, безпосередньо залежить від рівня здоров'я нації. На основі статистичних даних [6; 17], можна констатувати, що Україна перебуває у стані демографічної кризи, для якої характерним є старіння нації, низький рівень суспільного здоров'я, зменшення тривалості життя українців тощо. З огляду на це, раціональна організація рухової активності, режиму харчування, проведення різних оздоровчих заходів серед дорослого населення України сприятиме підвищенню рівня суспільного й індивідуального рівнів здоров'я.

Однією з важливих причин порушення нормальних функцій організму у дитячому й дорослому віці є недостатня рухова активність. Малорухливий спосіб життя (гіпокінезія), в першу чергу призводить до зміни стану серцево-судинної системи, яка в похилому віці являється одним з найбільш слабких ланок організму. У сучасному суспільстві гіпокінезія зумовлена, насамперед, способом життя людини, механізацією та автоматизацією виробництва. Важливим засобом у боротьбі із нестачею рухової активності є фізична культура, яка компенсує її за рахунок різних форм та видів фізичного навантаження. Мету, роль і місце фізичного виховання в загальній системі виховання визначають загальнолюдські цінності. Сучасні погляди на фізичне виховання в Україні базуються на принципах природовідповідності, гуманізму і демократизму цього процесу. У гуманному суспільстві створюються належні соціальні можливості для всебічного розвитку людини. Фізичне виховання повинно забезпечити оптимальний фізичний розвиток людини, вдосконалення її рухових якостей, моторних здібностей у єдності із духовними і моральними якостями, властивими суспільно-активній особистості.

Однак, у свідомості українського суспільства загалом фізична культура і спорт практично не розглядаються як важливий засіб оздоровлення підростаючого та дорослого покоління чи організації дозвілля.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Як засвідчив аналіз праць вітчизняних науковців (Н. Агаджанян [1], Г. Апанасенко [3], И. Муравов [16], Б. Шиян [19]), оптимальне фізичне навантаження разом із раціональним харчуванням та способом життя підвищує працездатність людини, її тривалість життя, запобігає багатьом хворобам, сприяє покращенню здоров'я загалом.

Фізична активність є однією з основних біологічних потреб людини на протязі усього життя. Біологічна природа людини не виносить бездіяльності, оскільки без руху немає життя (В. Бальсевич [5], Т. Виленская [7]).

Метою статті є вивчення проблеми рухової активності людини як основної біологічної потреби та виявлення необхідного для нормального функціонування організму рівня фізичної активності.

Основний виклад матеріалу. Важливою складовою фізичної активності є фізичні навантаження, що пов'язані з роботою м'язів скелета, зміною фізичної активності організму та витратою енергії на окремі фізичні зусилля. Фізична активність охоплює різноманітну поведінку людини, яка пов'язана із: переміщенням з одного місця на інше, щоденною діяльністю, професійною сферою, наукою, навчанням, відпочинком, заняттями спортом та ін. Загалом вона може проявлятися у різних формах та виконувати різні функції.

Відомо, що організм людини у відповідь на фізичне навантаження реагує не однією якою-небудь реакцією, а цілим рядом біохімічних, морфологічних та фізіологічних процесів. Під час

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК НЕОБХІДНА СКЛАДОВА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

фізичного навантаження за рахунок функціональних можливостей організму людини відбуваються термінові адаптаційні зміни (термінова адаптація). При багаторазовому повторенні термінових адаптаційних процесів структурні і функціональні можливості людини розвиваються (довготермінова адаптація). Тому систематичні оптимальні для кожного віку заняття фізичними вправами дозволяють покращити функціональний стан багатьох систем організму, віддалити інволюційні процеси, знижують ризик виникнення багатьох захворювань, зокрема серцево-судинних.

Таким чином, знання закономірностей процесів адаптації до фізичних навантажень стає однією із важливіших умов успішної організації рухової активності людини, особливо старіючої. Зовнішні (соціальні) і внутрішні (біологічні) стимули розвитку фізичного потенціалу людини ніби доповнюють одне одного і забезпечують найбільш раціональний шлях досягнення мети фізичного виховання: накопичення фізичного потенціалу, необхідного для нормального функціонування людини в оточуючому середовищі.

Фізичний потенціал людини являє сукупність фізичних якостей, моторних здібностей і адаптаційних можливостей людини, які реалізуються в рухах, діях і робочих операціях [4, 43].

Протилежністю фізичної активності є малорухливий спосіб життя, що характеризується відсутністю рухової активності або незначною її інтенсивністю. До малорухливого способу життя можна віднести перегляд телевізійних програм, читання, роботу за комп'ютером тощо. Унаслідок недостатності рухової активності практично здорові люди скаржаться на: біль у ділянці серця і спини, порушення сну, послаблення ініціативності, зниження концентрації уваги, підвищення нервово-емоційного збудження.

У даному контексті важливим є вивчення функцій фізичної активності на різних етапах життя людини, оскільки фізичні вправи, регулярні заняття фізкультурою і спортом дають позитивний ефект, який проявляється, насамперед, в економізації і стимуляції функцій організму. Розвиток фізичного потенціалу відбувається на протязі всього життя людини. Так, зокрема, у дитинстві та молодому віці фізична активність має наступні функції:

Стимулювання та підтримання розвитку організму:

- фізичного – стимулює зростання тіла (зокрема через механічний натиск на хрящі росту, збільшення вироблення гормонів росту), сприяє розвиткові м'язів і функції кисневого забезпечення;

- інтелектуального – уможливорює пізнання найближчого оточення, предметів, явищ;

- психічного – створює ситуації, у яких дитина вчиться долати труднощі, переживає успіхи та невдачі, справляється із втомою, контролює емоції;

- суспільного – сприяє формуванню відносин з іншими людьми, умінню співпрацювати з ними, вести перемовини, контролювати власні вчинки та дії;

- моторики – уможливорює підтримку високого рівня справності та рухових умінь, завдяки яким дитина може собі зарадити у важких ситуаціях та уникати небезпек.

Адаптація – до різноманітних збудників та змін фізичного середовища (наприклад, змін температури, загартовування), а також суспільного середовища.

Компенсація шкідливих явищ сучасного життя: недостатня рухова активність, що пов'язана з навчанням у школі, виконанням домашніх завдань, переглядом телепередач, роботою за комп'ютером.

Запобігання розладам розвитку та стану здоров'я, особливо повноти та ожирінню, розладам рухового апарату, вчасне запобігання остеопорозу, атеросклерозу, захворювання яких починається ще у дитячому віці, а клінічні симптоми проявляються в середньому та старшому віці.

Лікування багатьох дезфункцій організму – повноти, цукрового діабету, бронхіальної астми, ДЦП, розладів рухового апарату та багатьох інших хвороб.

У дорослому віці фізична активність запобігає виникненню багатьох хвороб, фізичній немічності, гальмує процеси старіння тощо. Кінезотерапія є незамінним елементом лікування та реабілітації після багатьох хвороб. Саме тому фізичні навантаження вважаються "ліками ХХІ століття".

Слід наголосити, що спонтанна рухова активність та потреба у руховій активності можуть змінюватися упродовж життя людини – від гіперактивності й "голоду" руху у ранньому віці до гіпоактивності та небажання займатися фізичними вправами у похилому віці.

У період дитинства (від народження до 10 років) дитина за своєю природою є дуже активною й рухливою. У цей період для неї характерна висока потреба у русі, значна спонтанна фізична активність, яка задовольняється через гру, пізнання світу, навчання. Діти охоче займаються короткотривалими фізичними вправами, швидко відпочивають, часто змінюють вид рухової діяльності.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК НЕОБХІДНА СКЛАДОВА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

У період статевого дозрівання та юнацтва відбувається перехід від “дитячої” фізичної активності до фізичної активності характерної для дорослих людей. Змінюються її форми, цілі, мотиви. Найістотношою зміною є поступове зниження рівня фізичної активності. У дівчат зниження рівня фізичної активності є значно більшим, аніж у хлопців. Характерним явищем цього періоду у дівчат є небажання до руху, особливо у період наближення перших місячних. З’являється виразна різниця у мотивації до фізичної активності залежно від статі особистості. Так у хлопців найважливішою мотивацією є бажання утримання й зміцнення фізичної кондиції, у дівчат – збереження доброго зовнішнього вигляду. Окрім того дівчата швидше відмовляють від фізичної активності, коли немає сприятливих умов (обмеженість у часі, значна витрата коштів, незручне розташування спортивних об’єктів тощо).

Можна констатувати, що у період статевого дозрівання фізична активність у більшості осіб знижується, особливо у жіночої статі. Низький рівень фізичної активності серед дорослого населення підтверджується статистичними даними, згідно яких майже 60 % людей не займається фізичними вправами та спортом [2; 18]. У період старості з’являється стійке небажання до руху, що провокує різке зниження фізичної активності.

Слід зауважити, що на рівень фізичної активності людини мають вплив багато чинників, переважно психологічного й суспільного характеру. Утім існує також і біологічний контроль рівня спонтанної фізичної активності, особливо у дітей та молоді [8; 14]. До нього відносяться механізми, метою яких є контроль затрати енергії для утримання енергетичної рівноваги і стабільної маси тіла. Ця потреба сформувалася ще у доісторичний період для забезпечення організму енергією на певний період часу, коли не було достатньої кількості продуктів харчування, а їжу потрібно було самотужки шукати та ловити. На сучасному етапі ці механізми розладилися через переїдання, сидячий спосіб життя та психологічні фактори. Результатом таких дезфункцій з однієї сторони є зайва вага, а з іншої – анорексія.

Центральна нервова система виступає осередком, який контролює фізичну активність, що пов’язана з центрами, які відповідають за апетит людини. Механізми цього контролю є дуже складними і малодослідженими. Можна відмітити, що в ньому бере участь багато гормонів, нейромедіаторів та інших субстанцій (наприклад, лептин, телатонін, серотонін та ін.).

Згідно результатів досліджень, у дітей існує природний біоритм, який регулює спонтанну фізичну активність [9; 15]. Під час гри чи рухових занять у них поперемінно наступають періоди значної фізичної активності та низького рівня фізичної активності. Ці цикли тривають приблизно 15 хвилин та складаються у довші – 40 хвилинні періоди.

Зниження з віком спонтанної фізичної активності супроводжується зниженням витрати енергії у перерахунку на кілограм маси тіла, а також рівня основного обміну речовин.

Центри контролю рівня фізичної активності реагують також і на надмірні фізичні навантаження, і на зростаюче виснаження організму. Тому їх завданням є також запобігання небажаним результатам надмірних навантажень як, наприклад, пошкодженням м’язів, сухожилів, травмам хребта, кісток та ін.

Зазначимо, що кожній людині необхідна фізична активність для повноцінного розвитку та життя у суспільстві. Її оптимальний рівень, що забезпечує біологічні й оздоровчі потреби організму, залежить від віку, статі, умов життя, стану здоров’я. У багатьох європейських країнах створено експертні групи для вивчення та надання рекомендацій стосовно фізичної активності для людей різних вікових груп. У цих рекомендаціях беруться до уваги різноманітні чинники, а саме:

- загальний час фізичної активності. Тобто сума часу виконання усіх фізичних навантажень у повсякденному житті кожної особистості, у її професійній діяльності, під час відпочинку, фізичних вправ, занять спортом тощо. Рекомендується, зокрема, щоб школярі та дорослі люди витрачали на заняття фізичною культурою біля однієї години кожного дня. Мінімумом вважається 30 хвилин фізичних загрузок щодня для підлітків та дорослих;

- інтенсивність фізичного навантаження. Вона визначається за допомогою виду занять та роду діяльності, а також залежить від виміру різних фізіологічних показників. Для здорових людей рекомендується надавати перевагу розвитку витривалості, поміркованої інтенсивності під час виконання фізичних вправ. У цьому випадку робота серця досягає такого рівня, який дорівнює близько 60 – 75 % максимального пульсу, відчутно пришвидшується дихання, людина відчуває тепло у всьому тілі [11; 12].

Слід відмітити, що тижнева витрата енергії на заняття фізичною культурою середньостатистичної особи повинна становити від 1000 до 2000 Ккал, залежно від маси її тіла.

Зауважимо, що вимірювання фізичної

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК НЕОБХІДНА СКЛАДОВА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

активності не є простим з огляду на різноманітність її форм, тривалості, частоти та інтенсивності фізичних навантажень. В основному використовуються два методи її вимірювання:

- Суб'єктивний – людина сама реєструє в означений спосіб або відтворює з пам'яті власну фізичну активність. Зазвичай це відбувається напередодні або в останній день тижня на протязі тижня. У шкільному віці цей спосіб можна застосовувати у старших вікових категоріях, коли дитина чітко усвідомлює, що таке фізична активність і може її кількісно вирахувати.

- Об'єктивний – стосується безпосереднього стеження за фізичною активністю дитини, реєструванням поведінки гіперактивних дітей у молодшому та середньому шкільному віці, хворобливих учнів, реєструванням частоти скорочень серця за допомогою спеціальної апаратури (наприклад апарата Хольтера), кількості кроків за допомогою крокоміра тощо.

Необхідно також зазначити, що в останні десятиліття у всіх розвинених країнах, у результаті технічного прогресу, автоматизації виробництва, покращення загального рівня життя, фізична активність людини у повсякденному житті та професійній сфері різко знизилася. Люди живуть з постійним відчуттям браку часу, поспіху, у напруженні при одночасному обмеженні рухової активності. Нестача фізичної активності починається уже під час другої декади життя, а інколи навіть раніше.

Відповідна фізична активність є важливим елементом здорового способу життя. Лікарі, дослідники суспільного здоров'я, міжнародні організації, які займаються вивченням стану здоров'я людей звертають увагу на загрозу для здоров'я, що викликана загальною гіпокinezією. Їх особливо непокоїть зниження рівня фізичної активності серед дітей та молоді [20; 21]. Низький рівень фізичної активності в дитинстві, не стимулювання потреби щоденних систематичних фізичних навантажень та рухових вправ, а також недбалість у фізичній освіті дітей призводить до того, що у доросле життя вони входять з уже сформованим небажанням займатися фізичними вправами та спортом і надалі залишаються людьми фізично неактивними. Відсутність основних умінь (наприклад, плавання, їзда на велосипеді, катання на лижах) обмежує можливість використання атракційних форм активного відпочинку у дорослому віці. Набуття цих умінь у дорослому віці є нелегким і потребує неабияких зусиль та бажання. Окрім того, у дорослому віці набуття даних умінь супроводжується різними травмами та

небезпеками для здоров'я (падіннями, забиттями, переломами тощо).

Серед причин низької фізичної активності у дітей та молоді можна виокремити наступні:

- відсутність позитивних прикладів для наслідування з боку батьків, педагогів, родичів та знайомих;

- загальний доступ до різноманітних засобів транспорту (машини, ліфти, ескалатори), що провокує обмеженість ходьби пішки; нестача велосипедних доріжок, спортивних майданчиків, басейнів, стадіонів та ін.;

- зниження почуття безпеки дитини з боку батьків, що сприяє її обмеженому пересуванню у найближчому просторі (поїздки на машині до школи, гуртків, секцій);

- нестача доступної для дітей атракційної інфраструктури біля їхніх помешкань, щоб уможливило заняття фізичною культурою і спортом та підвищило рівень їхньої фізичної активності загалом;

- значні матеріальні видатки сім'ї за участь дитини у різних формах і видах фізичної активності. Як демонструє статистика, серед підлітків суспільно-економічний статус відіграє важливу роль у диференціації фізичної активності – її знижується разом із зниженням заможності родини [10; 13];

- недоліки в реалізації занять фізичного виховання в школі та низька доступність позаурочних рухових занять;

- значний відсоток учнів, які не беруть систематичної участі під час занять фізичною культурою.

Вважається, що однією з причин зменшення фізичної активності є загальна комп'ютеризація населення. Зокрема використання комп'ютера серед дітей та молоді набуло форм проведення дозвілля (ігри, соціальні мережі, електронне листування), що поглинає час, призначений на фізичну активність. Водночас, заборона користування комп'ютером не означає збільшення дитиною фізичної активності. Для цього необхідно стимулювати її до активних дій, ігор та занять фізичною культурою.

Поміж наслідків браку фізичної активності серед дітей та дорослого населення слід виділити: регрес фізичної працездатності, надмірна вага та ожиріння, розлади рухового апарату, прояви болю у плечовому та спинному поясі, поява характерних для сидячого способу життя хвороб тощо.

Висновки. Таким чином, фізичне виховання спрямовується на зміцнення фізичного й психічного здоров'я, удосконалення професійної діяльності, підвищення працездатності та рухової

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ЯК НЕОБХІДНА СКЛАДОВА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

активності. Воно також побудоване на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних методів і форм фізичного вдосконалення притаманного певним віковим групам.

За допомогою фізичного виховання можна вдосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність й опірність до негативних впливів та компенсувати недолік рухової активності, яка виникає в умовах сучасного життя. У цьому контексті фізичне виховання виконує не тільки профілактичну, а й розвивальну функції.

1. Агаджанян Н.А. Эколого-физиологический и социальный подход к оценке здоровья / Н.А. Агаджанян // Сб. науч. тр. науч. совета РАМН по эксперимент. и приклад. изиологии. – М.: [б. и.], 1994. – №4. – С. 9 – 20.

2. Апанасенко Г.А. Рівень здоров'я і фізіологічні резерви організму / Г.А. Апанасенко, Л.Н. Долженко / / Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. – №4. – С. 152.

3. Апанасенко Г.Л. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. – К.: Здоров'я, 1998. – 247 с.

4. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. – М.: ФизС, 1989. – 208 с.

5. Бальсевич В.К. Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты) / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры: науч.-метод. журн. – 1990. – № 1. – С. 22 – 26.

6. Бекас О.О. Порівняльний аналіз існуючих методів визначення та критеріїв оцінки фізичного стану дорослого населення та молоді різного віку / О.О. Бекас, Ю.М. Фурман // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – №9. – С. 34 – 42.

7. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: факторы риска и пути их устранения / Виленская Т.Е. – М.: Советский спорт. – 2006. – 150 с.

8. Гальперин С.И. Физиологические особенности детей / С.И. Гальперин. – М.: Просвещение, 1965. – 243 с.

9. Глазырина Л.Д. Физическая культура – дошкольникам: Младший возраст: Пособие для педагогов дошк. учреждений / Л.Д. Глазырина. – М.: Владос, 2001. – 272 с.

10. Детермінанти соціально-економічної нерівності в сучасній Україні: монографія / Балакірева О.М., Головенько В.А., Дмитрук Д.А. та ін. – К. Інститут економіки та прогнозування НАН України, 2011. – 592 с.

11. Кожин В.И. Методика исследования физического развития и физической подготовленности молодежи / В.И. Кожин. – Ростов-н/Д., 1995. – С. 25.

12. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.

13. Курило І. Соціально-демографічні особливості самооцінки стану здоров'я населення України / І. Курило // Демографічні дослідження. Вип. 25: зб. наук. праць / НАН України, Ін-т економіки. Відп. ред. В. Стешенко. – К., 2003. – С. 44 – 55.

14. Лоца Т.О. Рухова активність як невід'ємний компонент здорового способу життя / Т.О. Лоца // Формування здоров'я дітей, підлітків та молоді в умовах навчально-виховного закладу: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2006. – С. 210 – 212.

15. Матвеев А.П. Методика физического воспитания в начальной школе / А.П. Матвеев. – М.: Владос-Пресс, 2003. – 248 с.

16. Мурахов И.В. Оздоровительные аспекты физической культуры и спорта / Мурахов И.В. – К.: Здоров'я, 1989. – 124 с.

17. Румянцев Ю.О. Здоров'я “соціально цінність (з досвіду проведеного конкретного соціологічного дослідження проблеми здоров'я у Західному регіоні України) / Ю.О. Румянцев, О.В. Чунис, О.І. Романчук / / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2003. – №16. – С. 73 – 79.

18. Самооцінка населенням стану здоров'я і рівня доступності окремих видів медичної допомоги у 2009 році / Державний комітет статистики України [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.ukrstat.gov.ua>

19. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання / Б.М. Шиян. – Частина I – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007 – 272 с.

20. Branca F. The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response / F. Branca, H. Nikogosian, T. Lobstein. – WHO, 2009. – 392 p.

21. Must A. Physical activity and sedentary behavior: a review of longitudinal studies of weight and adiposity in youth / A. Must, D. J. Tybor // International Journal of Obesity. – 2005. – Vol. 29, Suppl. 2. – P. 84 – 96.

Стаття надійшла до редакції 14.06.2012

